

Skapa den perfekta måltiden



Välj en ingrediens från var och en av de fyra kolumnerna nedan.

Gör ditt val baserat på vad du är sugen på och vad som finns tillgängligt (eller båda).

PROTEIN

VIT FISK



Stek filen på medelhög värme med smör eller olja. Fisken är färdig när den precis faller isär, ca 48 grader. Tips: undvik att stek för länge

RYGGBIFF



Krydda biffen med salt och nymalen svartpeppar. Stek på medelhög värme i 2-3 min per sida, färdig när inntemperaturen visar 52 grader.

ÄGG



Täck ägg med kallt vatten och låt koka upp. Sänk sedan temperaturen och sätt en timer på 5 minuter, perfekt löskokta ägg. Skölj i kallt vatten och förvara äggen i kylskåp.

KYCKLINGFILE



Bryn filen på hög värme tills den fått fin färg. Krydda med örter, salt, peppar och gärna lite olja. Sätt i kötttermometern och tillaga i ugnen, 180 grader tills temperaturen är uppe i 68 grader.

RÄKOR



Blanda räkorna med salt, nymalen svartpeppar, vitlök och färska kryddor.

GRÖNSAKER

BROCCOLI



Skär broccolin i stora buketter och koka i lättsaltat vatten, ca 5-7 minuter, tills den är nästan genomkokt. Skölj i kallt vatten och krydda gärna av med salt och nymalen svartpeppar.

PAK CHOI



Dela Pak Choi i hälften och under kallt vatten. Pensla på soja, pressad citron, salt och peppar. Stek i stekpanna tills den fått fin färg. Garnera gärna med färska örter.

RÖDKÅL



Dela kålen, ta bort stammen, skär i strimlor. Fräs vitlök och lite chili i stekpanna tillsatt kålen tills den mjuknat.

LÅNGBÖNOR



Koka börnorna i lättsaltat vatten, ungefär i 2 minuter, och skölj av med kallt vatten.

FRUSEN BLANDMIX



Häll kokande vatten över dina frusna grönsaker, låt stå en stund och häll sedan av vattnet i ett durkslag.

SMARTA KOLHYDRATER

HAVRERIS



Koka havreriset enligt förpackningen. Om du gillar lök så blir det supergott att blanda picklad rödlök med det kokta havreriset.

SÖTPOTATIS



Ånga hel sötpotatis under 25 minuter tills de är mjuka. Skär ett snitt på längden längs toppen av potatisen. Bryt försiktigt upp den och tillsätt örtsmör

POTATIS



Koka potatis i saltat vatten tills den är mjuk. Låt rinna av och blanda olja, örter, salt, nymalen svartpeppar en skvätt citronsaft eller vinäger.

RÅRIS



Koka 1 del ris i 5 delar saltat vatten, delvis täckt, tills det är mjukt, cirka 30 minuter. Häll av överflödiga vätska.

QUINOA



Koka quinoan enligt förpackningen. Tips är att blanda den kokta quinoan med exempelvis blandmix av grönsaker.

SMARTA FETTER

ROSTADE SOLROSKÄRNOR



Bryn kärnorna i ett varm stekpanna, skaka pannan regelbundet för att undvika vidbränning.

VITLÖKSSMÖR



Blanda rumstempererat smör med salt, peppar, vitlök och färska kryddor.

EXTRA VIRGIN OLIVE OIL



KALL SÅS



Blanda creme fraish med vitlök, örter, salt, nymalen svartpeppar och finhackad chili.

AVOKADO



Dela och kärna ur avokadon. Pressa gärna över några droppar citron eller lime.

TIPS. För en saftigare biff och kycklingfile, låt alltid biten vila några minuter innan den skärs upp.



Coach Bjork